هوش هيجاني و سلامت روان: رويكردها، راه‌بردها و برنامه‌هاي پيشگيري در به‌سازي زندگي زناشويي

عبدالحكيم تيرگري*

هيجان پديده جان بخش زندگي و اساس فراز و نشيب‌هاي تجارب روزانه، غنا و فقر لحظات به يادماندني حيات انسان است. امروزه در نظر گرفتن مفاهيم نظري و كاربردي مطالعات مرتبط با رابطه هيجان و شناخت و نيز يافته‌هاي پژوهشي حوزه هوش هيجاني، همچنين سازگاري (رضامندي) زناشويي و رابطه ساختاري بين اين دو مفهوم، دست مايه و مبنايي براي طرح‌ريزي راه‌بردها و برنامه‌هاي پيشگيري از ناسازگاري زناشويي شده است. در اين راستا، پژوهش ها نشان مي دهند كه هوش هيجاني سازه اي بنيادين و اثرگذار بر روند بهبود و تقويت روابط زناشويي رضامندانه است، به ويژه از اين نظر كه نقش اساسي آن در ارتباط با مؤلفه هايي مانند ادراك، استدلال و كنترل هيجاني، روابط ميان فردي و همدلي، ارتباط و حل و فصل تعارض هاي زناشويي، و حل مسئله بارزتر است. زيرا، زوج‌ها با كاربرد اين مهارت ها در زندگي مشترك خود مي توانند توانايي بيش تري در

* عضو هيأت علمي دانشگاه علوم پزشكي مازندران، دانشجوي دكتراي روان شناسي باليني، انستيتو روا نپزشكي تهران <Tirgarih@yahoo.com>

[Downloaded from refahj.uswr.ac.ir on 2026-11-14]

تطابق و مقابله با فشارهاي رواني زندگي زناشويي كسب كنند. با توجه به چنين اثرات كاربردي، مدل‌هاي حال حاضر هوش هيجاني با تأكيد بر مؤلفه هاي سازه اي گوناگون آن مي‌توانند از طريق ادغام در راه بردهاي مداخلة پيشگيرانه، در حوزه هايي مانند مشكلات زناشويي به كار گرفته شود. استفاده از فنون موجود شيوه هاي روان‌درماني خانواده و زناشويي، و محتواي مرتبط با برنامه هاي آموزشي موجود كه از لحاظ معيارهاي تجربي و پژوهشي به دقت وارسي شده اند، نيز موجب افزايش كارآمدي و اثربخشي آن مي شود. بنابراين، هدف مقاله حاضر تصريح نقش هوش هيجاني در حوزه روابط بين فردي و زناشويي در قالب رويكردها، راه بردها و برنامه هاي آموزش رواني، به منظور مداخله در رفع يا تخفيف مسائل همسران ناسازگار است.

كليد واژه‌ها: راه‌بردها و برنامه‌هاي مداخلة پيشگيرانه، ناسازگاري زناشويي، هوش هيجاني

تاريخ دريافت مقاله: 1383/7/18 تاريخ پذيرش مقاله: 1383/8/23

مقدمه

طي چند دهة گذشته، پژوهش‌هاي پايه در مطالعة هيجان (Emotion) گسترش بسياري يافته و يك نگرش پايدار در اين باره به وجود آمده است (Salovey, et al.,

[Downloaded from refahj.uswr.ac.ir on 2026-11-14]

2000:504). از سالیان دور به طور سنتي رسم بر این بوده که هیجان و شناخت (Cognition) را نیروهایي مجزا و رقیب هم در نظر بگیرند و در عین حال شناخت را نشانة خردمندي و هیجان را نشانة جهل محسوب کنند. اما بررسي هاي نظري و تجربي اخیر ماهیت همزیستگرایانة رابطة بین این دو روش مکمل درك و فهم جهان را روشن کرده است (Planalp, & Fitness, 1999:731). از آغاز دهة 1990 بحث در زمینة اثرات روان‌شناختي هیجان و کارکردهاي انطباقي آن و نیز ماهیت رابطة هیجان و شناخت با معرفي مفهوم تازه‌اي با نام هوش هیجاني (Emotionalintelligenc) ابعاد تازه‌اي به خود گرفت. در واقع، مفهوم هوش هیجاني آخرین پیشرفت در زمینه فهم رابطه بین هیجان و تفکر بوده و محققان بر این باورند که کاربرد مفهوم "هوش" یك استعارة مناسب براي سازه‌اي است که از آن با نام هوش هیجاني یاد مي‌شود. این مفهوم پس از انتشار کتاب "هوش هیجاني" گالمن (Goleman) در 1995 در حوزه هایي مانند تعلیم و تربیت، محیط کار و رشد شخصي ، عمومیت فزاینده‌اي یافت که اکنون از آن به عنوان ماشه‌چکان یك انقلاب بزرگ در زمینة ارتقاء بهداشت رواني (Mental Health Promotion) یاد مي‌شود. به اعتقاد گالمن کفایت‌هاي هوش هیجاني براي اداره - خود (Self-management) هیجان و نیز هدایت ماهران ة روابط، اساسي و مهم اند، و هوش هیجاني مي تواند از طریق آموزش هاي منظم (برنامه‌هاي مداخله) و مفید تقویت شود (Goleman, 2000:446). بنابراین، نظریة هوش هیجاني چارچوب جدیدي از مدل پیش گیري اولیه (Primary prevention) در بهداشت رواني ارائه مي‌کند که کشفیات اخیر در علوم معرفتي، عصبي و رشد کودك را یك‌پارچه مي‌سازد.

پژوهش‌ها نشان داده اند که آموزش مهارت هاي

[Downloaded from refahj.uswr.ac.ir on 2026-11-14]

هيجاني و اجتماعي به عنوان مدلي از مداخله (Intervention) كه به تعبيري "تقويت هوش هيجاني" (EI enhancement) ناميده مي‌شود، نقش مهمي در بهبود كيفيت روابط بين فردي و اجتماعي ايفا مي‌كند. به ويژه اين اثر در زمينة طرح و اجراي برنامه هاي پيشگيرانة مربوط به ناسازگاري و تعارض هاي زناشويي، و نيز مواجهه با بحران طلاق به شكلي چشمگيرتر بوده است (Goleman, 2000:453).

اساساً وجود يك ازدواج رضامندانه محل تلاقي و تبادل احساسات و عواطف مثبت بين زوج ها است و تشكيل خانوادة بهنجار نقش مهمي در سلامت و بهزيستي كل جامعه دارد. از اين روست كه محققان بر اين باورند كه هوش هيجاني يا حداقل برخي از جنبه هاي آن ظرفيت غني سازي يك ازدواج سازگارانه و توأم با رضايت مطلوب و با ثبات را دارد (Fitness, 2001:111)، و زوج ها به مثابة نيروي تعيين كننده جهت و شيوة حركت خانواده در چرخة زندگي (Life cycle) نقشي بنيادي ايفا مي كنند (عامري و همكاران، 1382: 219). در نتيجه بايستي هوش هيجاني مشترك بين دو همسر را پروراند تا از اين طريق احتمال تشريك مساعي آنان براي كسب رضامندي زناشويي بيشتر و حل مسائل، افزايش يابد (Goleman, 1995:355).

1) تعريف مفاهيم

1ـ1) تعاريف و مدل‌هاي هوش هيجاني

در حال حاضر دو رويكرد (Approach) عمده در خصوص هوش هيجاني مطرح شده و تعاريف و مدل هاي هوش هيجاني در حوزة اين دو رويكرد ضابطه‌بندي شده اند:

الف) رويكرد توانايي (Ability)، كه مبتني بر

[Downloaded from refahj.uswr.ac.ir on 2026-11-14]

مهارت‌هايي است كه هوش هيجاني را به مثاب ة يك هوش مبتني بر هيجان در نظر مي‌گيرد.

ب) رويكرد مختلط (Mixed) كه بر توانايي و ساير ويژگي‌ها مانند انگيزش و حالت هاي هشياري مبتني است و هوش هيجاني را با ساير مهارت‌ها و ويژگي‌ها مانند به زيستي و سلامت، انگيزش، و توانايي برقراري رابطه با ديگران تركيب مي‌كند.

ابداع مفهوم «هوش هيجاني» اوليه از طرف سالووي ومايير (Salovey&Mayer) در اوايل دهه 1990 در يك مقالة نظري صورت گرفت. آن‌ها در 1997 در آخرين تعريف خود از عبارت مذكور، چهار مؤلف ة اساسي پايه را براي آن (هوش هيجاني) ذكر كردند كه عبارتند از:

الف) ادراك، ارزيابي و ابراز هيجان.

ب) تسهيل هيجاني تفكر.

ج) فهم و تحليل هيجان ها، و به كارگيري آگاهي هيجاني.

د) تنظيم واكنشي هيجان به منظور ارتقاي رشد هيجاني و عقلاني.

بنابراين تعريف، مي‌توان كفايت‌هاي اساسي درگير در هوش هيجاني را شامل ادراك هيجان در خود و ديگران، فهم اين هيج ان‌ها، و ادار ة هيجان ذكر كرد (Salovey,et al, 2000:506) از آن‌جايي كه فرض مي‌شود اين توانايي‌ها نيمه مستقل باشند، احتمال دارد الگوهاي هوش هيجاني بين افراد متغير باشد؛ يعني ممكن است يك فرد در يك موضوع توانايي بالا و در ديگري توانايي كم‌تري داشته باشد؛ در حال ي كه فرد ديگري الگوي متضادي را نشان دهد (Averill, 2000:277).

در پي عموميت يافتن مفهوم هوش هيجاني، تعريف آن نيز به طور اساسي تغيير يافت . اين تغيير مفهومي موجب شد كه توانايي فهم و پردازش هيجاني

[Downloaded from refahj.uswr.ac.ir on 2026-11-14]

با برخي از ويژگي هاي ديگر تركيب شود و يك رويكرد جديد در حوزة هوش هيجاني، به نام رويكرد مختلط، به وجود آيد. بنابر اين، در راستاي همين رويكرد بود كه گالمن هوش هيجاني را واجد پنج حوزة اصلي شامل: "آگاهي از هيجان‌هاي خود[،] ... مديريت هيجان ها ... خودانگيزي[،] ... شناسايي هيجان‌ها در ديگران ... [و] ادارة روابط" دانست (Goleman, 2000:447). با اين تغيير مختصر، توجه مؤلفان در تعريف هوش هيجاني به سوي مفهوم انگيزش (خودانگيزي) و روابط اجتماعي (ادارة روابط) تغيير جهت يافت. در قالب همين رويكرد مختلط، يك مدل متفاوت ديگر در 1997 به دست بار ـ آن (Bar-on) ايجاد شد كه هوش هيجاني را به صورت "مجموعه‌اي از توانايي ها، كفايت ها و مهارت هاي غير شناختي كه توانايي فرد را براي كسب موفقيت در مقابله با مقتضيات و فشارهاي محيطي تحت تأثير قرار مي‌دهد" تعريف كرد(Bar-on, 2001:82).

نكتة اساسي در تعريف و مدل سازي هوش هيجاني اين است كه اين تركيب، مفهومي جديد و چالش‌برانگيز بوده است، و طبيعي است كه نمي توان بين محققان توافق يا هم گرايي زيادي را انتظار داشت. با وجود اين، مي‌توان از طريق نظري به يك‌پارچه‌سازي و هم گوني رويكردهاي مختلف تحت عنوان هوش هيجاني مبادرت كرد؛ بدين معني كه از يك سو، رويكرد هوش هيجاني به عنوان يك هوش ، مجموعه‌اي از استعدادهاي هيجاني را در نظر مي‌گيرد و در نتيجه مي‌توان‌د معادلي براي (IQ) به حساب آيد؛ و از سوي ديگر، رويكرد هوش هيجاني به عنوان مجموعه اي از كفايت هاي اكتسابي ، بررسي چگونگي سازگاري شخص با محيطش را كه مي تواند سنجش از پيام د (نتيجه) به حساب آيد، امكان پذير مي‌سازد.

[Downloaded from refahj.uswr.ac.ir on 2026-11-14]

فهرست اختصاصي ويژگي هاي تعريف كنند ة هوش هيجاني در هر يك از مدل هاي سه گانه، در جدول شمارة 1 ذكر شده است.

[Downloaded from refahj.uswr.ac.ir on 2026-11-14]

جدول 1: ويژگي‌هاي ساختاري هوش هيجاني

رويكرد توانايي	رويكرد مختلط	
مايـر، كاروسو و سالووي (1999) (تجديد نظر شدة سالووي و مايـر در1990)	گلمن (1998) (تجديدنظر شدة گلمن در 1995 و سالووي و مايـر، 1990)	بار– آن (1997)
1) توانايي آگاهي هيجاني براي درك صحيح هيجان‌ها، درك صحيح هيجان‌هاي متظاهر در چهره‌ها، موسيقي و طرح‌ها	خود آگاهي، آگاهي هيجاني، خودارزيابي صحيح، اطمينان به خود	1) هوش هيجاني درون فردي، خودآگاهي هيجاني، ابراز وجود، احترام به خود، خودشكوفايي، استقلال
2) توانايي به كارگيري هيجان‌ها براي تسهيل تفكر، مرتبط ساختن صحيح هيجان‌ها به ساير احساسات پايه (رنگ‌ها و بافت‌ها)، استفاده از هيجان‌ها براي تغيير چشم‌اندازها	2) تنظيم خود، كنترل خود، قابليت اعتماد، با وجدان بودن، سازشپذيري، بدعت	2) هوش هيجاني بين فردي، همدلي، روابط بين فردي،مسئوليت‌پذيري اجتماعي
3) توانايي فهم هيجان‌ها و معاني آن‌ها، توانايي تحليل هيجان‌ها به اجزاء،	3) انگيزش، سائق پيشرفت، تعهد، ابتكار،	3) هوش‌هيجاني، سازشپذيري حل مسئله، آزمون واقعيت،

[Downloaded from refahj.uswr.ac.ir on 2026-11-14]

توانايي فهم احتمال انتقال از يك احساس به احساس ديگر، توانايي فهم احساسات مركب در داستان‌ها	خوشبيني	انعطاف‌پذيري
4) توانايي ادارة هيجان‌ها، توانايي ادارة هيجان در خود، توانايي ادارة هيجان در ديگران	4) همدلي، فهم ديگران، رشد ديگران، خدمتگزاري، تفوق بر گوناگوني، آگاهي سياسي	4) هوش هيجاني، مديريت استرس تحمل استرس،كنترل تكانه

ادامة جدول 1

	5) مهارت‌هاي اجتماعي، نفوذ، ارتباط، مديريت تعارض، رهبري، تسهيل كننده تغيير، ايجاد پيوند، همكاري و تعاون، توانايي‌هاي گروهي	5) هوش‌هيجاني، خلق‌عمومي شادكامي، خوشبيني

جدول از: جان، دي، مايـر (2001)

[Downloaded from refahj.uswr.ac.ir on 2026-11-14]

2-1) تعاريف و مدل هاي سازگاري (رضامندي) زناشويي

سازگاري از ديدگاه روان شناختي، فرآيند الگوهاي مختلف پاسخ دهي شخص به تغييرات محيطي تعريف مي‌شود (پاشا شريفي، 1380 :3). سازگاري به معناي خاص، واجد ابعاد رواني – اجتماعي (Psychosocial) است و عبارت از توانايي لذت بردن از روابط بين فردي پاداش برانگيز، و كار كردن به گونه اي است كه هدف‌هاي شخص را ارضاء كند (آزاد، 1378 :5). در نتيجة فرآيند سازگاري، تنش ناشي از جنبه هاي تغييرپذير زندگي كاهش يافته و شخص حالت تعادل مي‌يابد.

يك جنبة مهم سازگاري با موضوع ازدواج و احساس رضامندي از زندگي زناشويي مرتبط است. ازدواج و زندگي زناشويي مستلزم وجود سطح پايداري از سازگاري، از جانب زوج ها، است و احساس رضايت از ازدواج نقش مهمي در ميزان كاركردهاي بهنجار خانواده ايفاء مي‌كند. براي تعريف مفهوم سازگاري يا رضامندي زناشويي شيوه هاي زيادي وجود دارد. براي مثال، از ديدگاه اليس سازگاري زناشويي عموماً به عنوان "احساسات عيني خشنودي، رضايت و لذت تجربه شده از طرف همسر، با در نظر گرفتن همة جنبه‌هاي زندگي زناشويي اش" تعريف شده است (از صادقي، 1380 :16). اين مفهوم به وضوح يك متغير نگرشي است و در نتيجه ويژگي شخصيتي يك زوج محسوب مي شود و سازگاري با ساير جنبه هاي زندگي احتمالاً رضامندي زناشويي را تحت تأثير قرار مي دهد. اين متغير به صورت يك پيوستار (Continiuum) تصور مي‌شود كه از رضام ندي بسيار تا نارضايتي بسيار امتداد دارد.

به طور كلي، مدل هاي نظري عمده اي كه در زمينة

[Downloaded from refahj.uswr.ac.ir on 2026-11-14]

سازگاري زناشويي ارائه شده اند، واجد دو سطح مفهومي مجزا هستند. در سطح اول، نظريه پردازانِ رويكرد صفات (Trait) و روان كاوي (Psychoanalysis) قرار دارند كه بر نقش عوامل درون فردي سازگاري تأكيد مي كنند و بر اين باورند كه ويژگي هاي روان‌شناختي زوج ها موجب پايداري ازدواج و رضامندي زناشويي، و يا بالعكس ناپايداري و بروز نارضايتي و مشكلات خانوادگي مي شود. در سطح دوم، ديدگاه درمان گران رفتاري - شناختي (Cognitive-Behavioral) مطرح است كه بيش‌تر بر عوامل بين فردي در ميزان سازگاري زناشويي اهميت قائل اند و غالباً مسائل زناشويي و خانوادگي را به رفتارهاي ناپختة همسران مربوط مي‌سازند (ملازاده، 1372 :33).

نتايج پژوهش‌هاي اغلب محققان نشان داده است كه هم عواملي مانند موضوعات رشدي درون فردي ـ شامل ويژگي‌هاي شخصيتي، بازخوردها، باورها، ارزش ها و انتظارات و هم موضوعات رشدي بين فردي ـ مانند عشق، صميمت، تعهد، عواطف و رابطة جنسي، الگوهاي ارتباطي، موضوعات خانوادگي و موضوعات اجتماعي ـ بر ميزان رضامندي زناشويي م ؤثرند (Morris & Carter, 2000:2). نكتة اساسي اين است كه چنان كه نيم‌كوف و گريگ (1985) اظهار كرده اند، سازگاري زناشويي تحت تأثير عوامل بسياري است كه اين عوامل ممكن است از زوجي به زوج ديگر، و از فرهنگي به فرهنگ ديگر متفاوت باشد (ملانيا، 1382 :14). با توجه به سازه هاي نظري و يافته هاي عيني پژوهش در حوز ة سازگاري زناشويي، اين موضوع پذيرش عام يافته است كه رضامندي زناشويي يك مفهوم چند بعدي (Multidimentional Concept) است و در برگيرند ة عوامل گوناگوني است كه همگي در رضايت يا عدم رضايت عمومي در روابط ، سهم دارند. گرچه زوج ها از

[Downloaded from refahj.uswr.ac.ir on 2026-11-14]

روابط خود انتظارات متفاوتي دارند، اما مي‌توان گفت در اين كه چه چيزي يك ازدواج (رابطة شاد) را تشكيل مي دهد، اتفاق نظر وجود دارد (Bennun, 1995: 277). بنابراين مي‌توان چنين بيان كرد كه سازگاري (رضامندي) زناشويي مفهومي ايستا و ثابت نيست و اكثر زوج‌ها طي زندگي مشترك خود، تغييرات جزيي را در مي زان رضامندي تجربه مي كنند و در نتيجه آن‌ها همواره ناگزيرند خود را فعالانه با جنبه‌هاي گوناگون و تغييرپذير فيزيكي، اجتماعي و رواني محيط خود سازگار كنند (زماني منفرد، 1376: 55).

2) مباني نظري

لزوم توجه به تظاهرات هيجاني و اثرات عاطفة مثبت و منفي در احساس ر ضامندي يا نارضايتي از روابط زناشويي از اهميت ويژه اي برخوردار است. اساساً، اشخاص هوش مند از نظر هيجاني افرادي هستند كه هيجان هاي خود را مطابق با يك الگوي كاركرد هيجاني ـ به لحاظ منطقي پايدار ـ تنظيم مي‌كنند. بسياري از پژوهش‌گران بر اين باورند كه بين هوش هي جاني و عملكرد م‌ؤثر در تطابق با اقتضائات روزمرة زندگي پيوند و رابطه وجود دارد. هوش هيجاني با توانايي آگاهي، فهم، كنترل و تظاهر هيجان‌ها مرتبط است. با اين وجود، توجه به اين موضوع بسيار مهم است كه سازة هوش هيجاني و اجتماعي ، داراي پيچيدگي است و ساير توانايي‌هاي هيجاني، شخصي و بين فردي را نيز دربر مي‌گيرد؛ توانايي‌هايي كه براي اثرگذاري بر توانايي كلي شخص و به منظور تطابق م‌ؤثر با اقتضائات و فشارهاي زندگي با يكديگر تعامل دارند (Bar-on, 2000 :363). به طور كلي علي رغم اين كه مطالعات اولية هيجان بر جنبه‌هاي "درون فردي"

[Downloaded from refahj.uswr.ac.ir on 2026-11-14]

(Intrapersonal) آن تأكيد كرده اند، اما مطالعات اخير بر نقش هيجان ها در تهييج ارگانيزم به منظور مقابلة سريع با شرايط "بين فردي" (Interpersonal) و اجتماعي مهم، به عنوان كاركرد اولية آن و تعريف و تبادل روابط اجتماعي خود در قالب يك نظم اخلاقي، اشاره دارند.

در يك نگاه كلي، مي توان اهميت تأكيد بر اين موضوع را از اين لحاظ دانست كه در متون مربوط با هوش هيجاني، غالباً بر اين مطلب تكراري اشاره مي‌شود كه "كفايت بين فردي" (اين كه چگونه ديگران را درك مي كنيم و با آن ها رابطه داريم) به "هوش درون فردي" (توانايي فهم هيجان‌هايمان و استفاده از آن ها بر له يا عليه خودمان) بستگي دارد. هر دوي اين مؤلفه هاي مهمِ هوش هيجاني با يكديگر تركيب مي شوند تا در كنارآمدن با مسائل روزمرة زندگي و سازگاري با محيطِ دائماً در حال تغيير، به ما كمك كنند. هر اندازه اين دو مولفه رشد يافته تر باشند، شانس موفقيت ما در زندگي نيز بيش‌تر خواهد بود. شيوة تركيب اين مؤلفه ها براي تطابق با اقتضا ئات محيطي، نشان ة وجود ارتباطي بين آن هاست، و اين فرض را ايجاب مي كند كه آن‌ها ممكن است واقعاً دو بخش مرتبط با هم يك سازه باشند (Bar-on, 2001 :84). بنابراين از ل حاظ نظري تعيين مؤلفه هاي ساختاري هوش هيجاني و به كارگيري موثر سازوكارهاي آن براي تقويت كفايت شخصي و بهبود روابط بين فردي ، خاصه در حوزه مسائل زناشويي، امري بسيار ضروري است. تلاش در راه ارتقاء و كارآمد كردن اين توانايي هاي هيجاني كه در زمر ة اصلي‌ترين مهارت‌ه‌اي عاطفي و اجتماعي در زندگي هستند، مي تواند لااقل از نظر عملي تا حدودي مسائل و مشكلات ناشي از ضعف و ناپختگي عاطفي جاري در روابط ، ناسازگارانة زوج‌ها را حل يا جبران كند.

[Downloaded from refahj.uswr.ac.ir on 2026-11-14]

3) رابطه هوش هيجاني و سازگاري زناشويي

هنگامي كه رابطة هيجان و رضامندي زناشويي مدنظر قرار مي‌گيرد، اين پرسش كمّي مطرح مي‌شود كه هيجان تا چه اندازه به عنوان مؤلفة رضايت زناشويي محسوب مي شود. اگر هيجان موجب رونق ازدواج مي‌شود، چه‌گونه بر رضايت حاصل از رابطة زناشويي تأثير مي گذارد(Bennun, 1995 :276). محققان بر اين باورند كه توانايي درك و پذيرش افكار، احساسات و عواطف يكديگر در زندگي زناشويي، با احساس رضامندي بيش‌تري همراه است (صادقي، 1380 :60). مردان و زنان كه سطح بالايي از رضامندي و صميميت را در خصوص ازدواج خود گزارش مي كنند، در پيش‌بيني احساسات و باورهاي شريك زندگي خود بسيار دقيق هستند و ارزش‌ها و باورهاي مشابهي را دربارة ميزان نزديكي و صميميت بين خود حفظ مي‌كنند.

بنا به نظر فيتنس هوش هيجاني يا حداقل برخي از جنبه‌هاي آن ظرفيت غني‌سازي يك ازدواج توأم با رضايت و سازگاري مطلوب و با ثبات را دارد، و افراد داراي هوش هيجاني بالاتر در مقايسه با افراد با هوش هيجاني پايين، رضامندي زناشويي بيشتري را تجربه مي كنند (Fitness, 2001 :111). در نتيجه، يافتن نشانه هاي بي كفايتي عاطفه، خطوط فكري يا رفتار اشتباهي كه مي‌تواند يك زوج را به سوي جدايي بكشاند، نقش حياتي هوش هيجاني را در بقاي ازدواج به اثبات مي‌رساند (Goleman, 1995 :185).

به طور كلي، رضايت از رابطة زناشويي، كاركرد مجموعه‌اي از هيجان هاي مثبت و منفي و شدت چنين تجارب هيجاني است كه طرفين به طور مشترك تجربه مي‌كنند. توانايي آگاهي از حالات هيجاني ، خود مهارتي است كه ممكن است براي برخي از مؤلفه هاي كليدي هوش هيجاني مانند كنترل تكانه، پافشاري،

[Downloaded from refahj.uswr.ac.ir on 2026-11-14]

اشتياق و خودانگيزي، همدلي و مهارت اجتماعي بسيار بنيادي باشد . همچنين مطالعات نشان داده اند كه همسران ناسازگار در شناسايي هيجان‌هاي خاص تجربه شدة همسرشان، به هنگام بروز تعارض، با مشكلات ويژه اي مواجه اند. يافته‌ها بر اين فرض‌اند كه ادراك هيجاني اشتباه ممكن است به طور مستقيم موجب تعارض زناشويي شود و زوج هاي داراي توانايي ادراك هيجاني بالا ازدواجي شادتر دارند. در واقع، چنين تفاوت هايي در توانايي هيجاني به طور پايا با موضوعاتي كه ممكن است به عنوان پيامد انطباقي و مطلوب زندگي محسوب شوند، يعني شادكامي و ثبات زناشويي ، رابطه دارند . ازدواج، في نفسه يك زمين ة غني از هيجان است و شادكامي زناشويي با توانايي شناسايي، فهم و ادراك صحيح هيجان‌ها در خود و ديگران مرتبط است.

نكتة اساسي اين است كه هيجان ها علاوه بر پديده هاي درون فردي، واجد جلوه هاي بين فردي و ارتباطي نيز هستند. براي مثال، هيجان‌هايي مانند خشم، گناه، حسادت و عشق تنها در زندگي اجتماعي تظاهر مي يابند و نظريه پردازان هوش هيجاني بايستي در باب كاركردهاي انطباقي هيجان، خصوصاً در بافت تعاملات رفتاري مسائل زناشويي، داده ها و بينش‌هاي نظري بيشتري را مدّ نظر قرار دهند. زيرا در برقراري ارتباط احساس ي، همچنين ارضاي نيازهاي شخصي و پاسخ مناسب به نيازها و خواسته‌هاي ديگران در بافت صميمان ة ازدواج و زندگي خانوادگي، مشكلات تشديد مي يابد(Fitness, 2001: 112).

مدارك پژوهشي زيادي وجود دارد كه نشان مي دهد بسياري از زوج‌ها پيش از ايجاد روش‌هاي رضامندانه رابطة زناشويي، از الگوي ارتباط مختل رنج مي‌برند. يافته‌هاي پژوهشي بر اين فرض اند كه زوج‌هاي پريشان و ناراضي در مديريت سازند ة

[Downloaded from refahj.uswr.ac.ir on 2026-11-14]

تعارض‌ها و حل مسائل، دچار نارسايي و شكست هستند و از اين بابت سعي زيادي براي ترم يم فعاليت‌هاي ارتباطي خود مي‌كنند(Morris, & Carter, 2000 :5). بنا بر نظر كريستين سن و شنك (Christensen, Shenk, 1991 :458) اگر يك زوج قادر به حفظ يك رويكرد دو طرفة حل سازندة مسائل براي رفع اختلاف‌هاي اجتناب‌پذير خود نباشند، تعارض بين آن ها رشد خواهد كرد . به عنوان مثال، اين ناتواني مي‌تواند به شكل اجتناب زوج از شرح زمينه هاي تعارضي جلوه‌گر شود و يا شرح اين زمينه ها با شيوه هاي تنفرآميز صورت بگيرد كه نه تنها از حل تعارض ممانعت نمي كند، بلكه موجب بروز عواطف منفي نظير خشم و رنجش فراوان مي‌شود. بنابر اين، كاهش فراواني تبادلات منفي و افزايش ميزان تبادلات مثبت حين شرح تعارض و حل مسائل ارتباطي به شيوه اي كارآمد را مي‌توان از اهداف برنام ه‌هاي مداخلة زناشويي برشمرد (754: Kaiser, et al. 1998). اين توصيه بر ضرورت آموزش مهارت‌هاي هيجاني، حل مسئله و تعارض و مهارت هاي ارتباطي يك زوج براي اين كه بهتر بتوانند با فشارهاي رواني زندگي زناشويي تطابق يابند، اشاره دارد. البته ذكر اين موضوع ضروري است كه گرچه طرح راه بردهاي مداخلة زناشويي مي‌تواند به زوج‌ها كمك كند تا زندگي رضامندانه و طولاني داشته باشند، اما هنوز در مراحل اولية فهم نحوه كمك به آن‌ها قرار داريم(Sayers, et al., 1998 :713).

4) رويكردها و راه‌بردهاي مداخلة پيشگيرانه

نظرية چرخة زندگي خانواده (Family Life Cycle Theory) چارچوبي براي فهم بهتر فشارهاي رواني مشترك زندگي زناشويي مهيا كرده و راه بردهايي را براي بهبود رضايت زن اشويي توصيه مي كند. طبق اين نظريه نقش بالين‌گران در اين باره بايستي به دو

[Downloaded from refahj.uswr.ac.ir on 2026-11-14]

صورت ايفاء شود:

الف) شناسايي زوجين درگير در بحران.

ب) تدوين راه بردهاي پيش گيري براي كمك به زوجين براي دستيابي به حالت قبل از بحران ، يا سطوح بالاي كاركرد (Starling, Martin, 1992 :511) .

اساساً، راه بردهاي مداخلة پيشگيرانه زناشويي را مي‌توان بر طبق سه رويكرد طبقه‌بندي كرد، و اساس افتراق آن‌ها را نحوة انتخاب گروه‌هاي هدف و نيز اثرات مورد انتظار مداخله قرار داد. اين سه مقوله كه شامل مداخلات همگاني (Universal)، انتخابي (Selective)، و نشان يافته (Indicated) است به ترتيب با سطوح پيش گيري اوليه، ثانويه و ثالث منطبق هستند. (Kaiser, et al. 1998 :754) . ويژگي‌هاي هر يك از اين مقولات به شرح زير است:

4-1) مداخلة پيشگيرانة همگاني

هدف اين نوع راه بردها به جاي تأكيد بر گروه هاي پرخطر، بر جمعيت گست رده متمركز است. برنامه‌هاي تقويت رابطة پيش از ازدواج كه به منظور تقويت مهارت‌هاي ارتباط و حل مسئل ة زوج داراي قصد ازدواج تدوين شده اند، نمونه اي از اين نوع برنامه‌ها است.

4-2) مداخلة پيشگيرانة انتخابي

هدف اين نوع برنامه ها، كار بر روي خرده گروه‌هاي جمعيت عمومي است كه از ميزان بالاي خطر براي رشد مشكلات زناشويي برخوردارند، اما در حال حاضر علائمي ندارند ؛ مانند افرادي كه يك نفر از والدين يا هر دو ي آن‌ها از خانواده هاي مطلقه هستند و در نتيجه ميزان بالاي خطر براي رشد مشكلات زناشويي در خصوص آنان اجتنابناپذير است.

[Downloaded from refahj.uswr.ac.ir on 2026-11-14]

4-3) مداخلة پيشگيرانة نشان يافته

اين نوع برنامه هاي مداخله ، گروه‌هاي با ميزان خطر بالا را هدف قرار مي‌دهد. زيرا اين گروه‌ها در گذشته داراي برخي نشانه ها و علائم آشكار رشد يك مشكل بوده اند، بدون اين كه ضرورتاً همه نشانه ها و علائم اختلال حال حاضر موجو د باشند . اين برنامه‌ها در متون پيش گيري عمومي غالباً شبيه درمان‌هاي به كار رفته در موارد شناخته شد ة اختلال هستند، اما تأكيد آن ها بر پيش‌گيري تمام عيار رشد اختلال نيست . مشابه آن چه در بارة ناسازگاري زناشويي مطرح است، مداخله هاي پيشگيرانه نشان يافته بايستي بر گزينش زوج هايي مبتني باشد كه خودشان را داراي برخي علائم پريشاني رابطه بدانند، اما خود را در گروه زوج‌هاي پريشان نيازمند به درمان قرار ندهند.

اساساً، موفقيت برنامه هاي پيشگيري از آسيب هاي زندگي زناشويي و برنامه‌هاي آماده‌سازي ازدواج بر اين اصل مبتني است كه برنامه سازان از اصول علم پيشگيري بهره مند شوند. اصول اساسي علم پيش گيري بايستي ما را به سوي ايجاد مدلي از اختلال زناشويي رهنمون سازد كه حداقل اين مؤلفه هاي اساسي را شامل شود:

الف) بتواند عوامل خطرساز اختلال را بشناسد.

ب) عوامل حمايتي اختلال را شناسايي كند.

ج) ساز و كارهاي تغيير را در حوز ة بافت يك مدل رشدي مشخص كند

(Sayers, et al., 1998 :731) .

در نتيجه، با بهره گيري از چنين مدلي مي توان يك برنام‌ة پيشگيري به منظور تقويت عوامل حمايتي و كاهش عوامل خطرساز طراحي كرد.

[Downloaded from refahj.uswr.ac.ir on 2026-11-14]

5) بحث و نتيجه‌گيري

بسياري از برنامه هاي پيش‌گيرانة موجود براي كار با زوج ها، داراي رويكرد آموزش رواني (Psychoeducation) هستند. در اين برنامه ها بر مهيا كردن اطلاعات و آموزش مهارت ها تأكيد بسياري مي‌شود. در حال حاضر، بسياري از «زوج درمان‌گران» عناصري از مدل هاي پيش‌گيري را در روش هاي درماني خود وارد كرده‌اند، و در مقابل بسياري از رويكردهاي پيش گيري نيز زوج هاي پريشان را در برنامه‌هاي خود جاي داده اند. نتايج يافته هاي پژوهشي حاكي از اين امر است كه طي يكي دو دهة اخير نوعي درآميختگي تدريجي بين رويكردهاي پيش‌گيري و درماني ايجاد شده است . امروزه در حوزة رويكردهاي پيش‌گيري از ناسازگاري زناشويي و طلاق، برنامه‌هاي مهمي (براي مثال، PREP) در دسترس بالين‌گران است و آنان مي‌توانند با كاربرد اين برنامه‌ها براي زوج‌ها به حفظ يك رابطة شاد و يا تقويت روابط كسل شده‌اشان كمك كنند. بر اين اساس زوج‌درمان‌گران و درمان‌گرانِ زناشويي مدعي‌اند كه در برنامه هاي پيش گيري، يعني پيش گيري از "بحران و فروپاشي" درگير هستند (Berger, Hannah, :2 1999).

به نظر مي رسد با تشريح وضعيت فعلي دانش و پژوهش در زمينة پيش‌گيري از ناسازگاري زناشويي و طلاق، به ويژه با استفاده از عناصر و مفاهيم بنيادي هوش هيجاني و نيز آموزش مهارت هاي مرتبط با بهسازي روابط زناشويي، بتوان برنامه‌هاي كارآمد و اثربخشي را طراحي كرد. به اعتقاد گالمن توانايي‌هاي اساسي كه مباني اولية هوش هيجاني را تشكيل مي دهند، مانند توانايي ابراز مناسب هيجان ها و همدلي، ابراز و جود، ظرفيت كنترل خود، و ادارة فشارهاي رواني زندگي، همراه

[Downloaded from refahj.uswr.ac.ir on 2026-11-14]

با مجموعه‌اي از مهارت‌هاي بين‌فردي پايه، مي‌تواند از طريق كاربرد راه بردهاي مداخلة پيش‌گيرانه و در قالب برنامه‌هاي آموزش رواني تقويت و بازسازي شود (Goleman, 2000:446).

هدف مقالة حاضر اشاره به اهميت اين مسئله است كه موضوع پيش‌گيري از اختلال زناشويي، رويداد طلاق و آسيب‌هاي ناشي از آن في‌نفسه اهداف ارزش‌مندي به شمار مي روند، اما پيش از نتيجه گيري در اين زمينه كه پيش گيري از اين اختلال در كشور ما كوششي واقع‌بينانه و هزينه‌اي اثربخش است، بايستي ملاحظات دق يقي راجع به برخي از مسائل صورت بگيرد. براي مثال درصد صحيح زوج هايي كه از ناسازگاري زناشويي در رنج‌اند و يا طلاق مي‌گيرند، چقدر است؟ آيا ناسازگاري زناشويي و طلاق براي افراد درگير در آن مضر است؟ و احتمالاً پرسش مهم‌تر اين كه آيا ما از توانايي پيش گيري از اختلال زناشويي و به سازي روابط زوج ها برخورداريم؟ بي‌شك با كسب نتايج و شواهد پژوهش مرتبط با موضوعات مطروحه شايد تا حدودي بتوان پاسخي براي اين پرسش‌ها يافت.

[Downloaded from refahj.uswr.ac.ir on 2026-11-14]

منابع
References

1. آزاد، حسين (1378). **روانشناسي مرضي كودك**. چاپ دوم. تهران: انتشارات دانشگاه پيام نور.
2. پاشا شريفي، حسن (1380). **ارزشيابي شخصيت**. چاپ چهارم. تهران: انتشارات دانشگاه پيام نور.
3. زماني منفرد، افشين (1376). **بررسي رابطة سطح رضايتمندي زناشويي و سطح توانايي ابراز وجود در گروهي از زوج هاي ساكن در دو شهرك وابسته به يكي از سازمان هاي صنعتي تهران**، پايان نامة كارشناسي ارشد روانشناسي عمومي. دانشكدة روانشناسي و علوم تربيتي دانشگاه علامه طباطبايي تهران.
4. صادقي، سعيد (1380). **بررسي عوامل شخصيتي مؤثر در سازگاري زناشويي**، پايان نامه كارشناسي ارشد روانشناسي باليني. انستيتو روانپزشكي تهران.
5. عامري، فريده و همكاران (1382). **بررسي تأثير مداخلات خانواده درماني راه‌برد ي در اختلافات زناشويي**. مجلة روانشناسي، 27، سال هفتم، شماره 4.
6. ملازاده، جواد (1372). **بررسي ويژگي هاي شخصيتي در رابطه با عوامل تنيدگي زاي زناشويي**، پايان نامة كارشناسي ارشد روانشناسي عمومي، دانشكدة ادبيات و علوم انساني دانشگاه ترتبيت مدرس تهران.
7. ملانيا، شهرام (1382). **ناسازگاري زوجين، علل و عوامل، همراه با بررسي ميداني در شهرستان ساري**، پايان نامة كارشناسي ارشد جامعه شناسي. دانشكدة علوم اجتماعي دانشگاه تهران.

[Downloaded from refahj.uswr.ac.ir on 2026-11-14]

منابع
References

8. Averill, C. J. (2000). **"Intelligence, Emotion, and Creativity: From Trichotomy to Trinity"**. In Bar-on R. & Parker J. D. A. (Eds.), Handbook of emotional intelligence. Sanfrancisco: Jossey-Bass.
9. Bar-on, R. (2000). **"Emotional and social intelligence: insights from the emotional quotient inventory (EQ-i)"**. In Bar-on R. & Parker J. D. a. (Eds.), Handbook of emotional intelligence. Sanfrancisco: Jossey-Bass.
10. Bar- on, R. (2001). **"Emotional intelligence and self-actualization"**. In Ciarrochi J., forgas J. P, & Mayer, J. D. (Eds.). Emotional intelligence in everyday life. Philadelphia: Taylor & Francis.
11. Bennun, I. (1995). **"Marital conflict: Investigation"**. In Lindsay S. J. E. & Powell G. F. (Eds.), The handbook of clinical adult psychology. New York: Routledge.
12. Berger, R., Hannah, M. T. (1999). **"Preventive approaches in couples therapy"**. Philadelphia: Taylor & Francis.
13. Christensen, A. & Shenk, J. L. (1991). **"Communication, Confilct, and psychological distance in nondistressed, clinic, and divorcing couples."** Journal of consulting and Clinical Psychology; Vol. 59(3): 458-463.
14. Fitness, J. (2001). **"Emotional intelligence and intimate relationships"**. In Ciarrochi J,. forgas J. P, & Mayer, J. D. (Eds). Emotional intelligence in everyday life. Philadelphia: Taylor & Francis.
15. Goleman, D. (1995). **"Emotional intelligence; why it can matter more than IQ"**. New York: Bantam Books.
16. Goleman, D. (2000). **"Emotional intelligence"**. In Sadock B. J. & Sadock V. A. (Eds.). Kaplan & Sadock's Comprehensive Textbook of Psychiatry (7th ed). Philadelphia: Williams & Wilkins.
17. Kaiser, A., Hahlweg, K., Wolfsdorf, G. F. & Groth, T. (1998). **"The efficacy of a compact psychoeducational group training program for married couples."** Journal of Counsulting and Clinical Psychology, Vol. 66(5): 753-760.
18. Morris, M. L., Carter, S. A. (2000). **"Transition to Marriage: A Literature Review"**. JFCSE; Vol. 17(1).
19. Planalp, S., Fitness, J. (1999). **"Thinking/feeling about social and personal**

[Downloaded from refahj.uswr.ac.ir on 2026-11-14]

relationships." Journal of Social and Personal Relationships, Vol. 16(6): 731-750.

20. Salovey, P., Bedell, B. T., Detweiler, J. B. & Mayer, J. D. (2000). **"Current directions in emotional intelligence research"**. In Lewis M.& Haviland-Jones J. (Eds.). Handbook of emotions (2nd ed). New York: Guilford Press.
21. Starling, B. P. & Martin, A. C. (1992). **"Improving marital relationships: strategies for the family physician."** Journal Am Board Fam Prect, Sep-Oct, 5(5): 511-516.
22. Sayers, S.L., Kohn, G. & Heavey, C. (1998). **"Prevention of marital dysfunction: behavioral approaches and beyond".** Clinical Psychology & Review, Sep. 18 (6): 713-14.

[Downloaded from refahj.uswr.ac.ir on 2026-11-14]